

LEISTUNG THERAPIE ARBEIT FREIZEIT PROBLEM ERSCHÖPFUNG BERUF FRUST BALANCE ÜBERLASTUNG JOB
BURNOUT
STRESS
KRAFT HILFE URLAUB ANGST GESUNDHEIT DEPRESSION
LÖSUNG AUSZEIT PSYCHOLOGIE

Tag der seelischen Gesundheit im Kreis Mettmann 2016

07.10.2016
9-13.30 Uhr
Einlass 8.30 Uhr
Verwaltungsgebäude IV
Düsseldorfer Str. 47
40822 Mettmann

 **WOCHE DER
SEELISCHEN GESUNDHEIT
IM KREIS METTMANN**

 **GpV** Gemeindepsychiatrischer Verbund
für den Kreis Mettmann

Stress

2 Vorträge zum Thema

Marc Katzenburg

Psychologischer Psychotherapeut

1. Stress

Benennen

Verstehen

Ursachen

2. Stressbewältigung

Wann muss ich handeln?

Was kann ich tun?

Was kann der Arbeitgeber tun?

Wie sieht professionelle Hilfe aus?

Burn-out, Stress, Überforderung!

Insbesondere bei jüngeren Beschäftigten sind psychische Erkrankungen der Hauptgrund für lange Krankmeldungen. Die Möglichkeit zur ständigen Erreichbarkeit führt dazu, dass das Abschalten für viele schwieriger wird. Freiwilliges Arbeiten nach Feierabend und im Urlaub wird üblicher, aber was hat das für Folgen? Hierüber referiert der psychologische Psychotherapeut Marc Katzenburg in seinen Vorträgen.

Die Veranstaltung ist interessant für Betroffene, Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber und alle die Interesse an diesem Thema haben.

Der Eintritt ist kostenlos.

Anmeldung nicht erforderlich.

Veranstalter ist der Gemeindepsychiatrische Verbund für den Kreis Mettmann, wozu Anbieter aus dem Bereich Sucht und seelische Erkrankungen gehören.